

2月25日～3月3日  
ピカイチおすすめレシピ



# はまぐりうどん

## 材料（1人分）

はまぐり	3個
水	300cc
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
COOP 料理用白だし	小さじ1
塩	少々
COOP 讃岐うどん	1食
小ねぎ	1本
青のり	少々
かまぼこ	少々
エネルギー	267 kcal
食塩相当量	2.6g
つゆ 1/3 喫食	

## 作り方

- ① はまぐりは殻をこすり合わせて、流水できれいに洗っておく。小ねぎはななめ切りにする。
- ② 小なべに水、みりん、しょうゆ、白だし、塩、はまぐりを入れて、煮立たせる。
- ③ はまぐりは開いたら、取り出しておく。
- ④ そこへうどんを加えて、麺がほぐれるまで煮て、火を止める。
- ⑤ 器にうどんとつゆを入れ、上に取り出しておいたはまぐりをのせ、小ねぎ、青のり、かまぼこを飾って、できあがり。

### ★ ワンポイントアドバイス★

はまぐりは水から煮ると、うまみが増します。

料理/管理栄養士 恒吉いずみ



### 十蔵さんちの砂ぬきハマグリ

中国生まれのハマグリを鹿児島県南大隅町で養殖しました。名前は生産者の肥後十蔵（じゅうぞう）さんにちなんで、ついています。